



Folge 41

LAUFEN FÜR EIN- STEIGERINNEN UND EINSTEIGER – EINE MOTIVATIONSHILFE

29.04.2020

Martin Hammerl
Moderator

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair
Sportmediziner und Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, medizinischer Leiter bei OptimaMed sowie ärztlicher Direktor im OptimaMed Rehabilitationszentrum Perchtoldsdorf

www.reha-perchtoldsdorf.at

Martin Hammerl

Denken Sie zurück an Ihre letzten Spaziergänge – zumindest ich kann mich nicht erinnern, wann ich das letzte Mal draußen unterwegs war, ohne dass mir ein oder mehrere Läuferinnen oder Läufer entgegengekommen sind. Laufen ist zu einem Massensport geworden und wenn Sie noch nicht dabei sind, sind Sie es vielleicht nach unserer heutigen Folge.

Ich bin Martin Hammerl, heute geht es um Laufen für Anfängerinnen und Anfänger bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“. Mein Gast heute Doktor Sven Thomas Falle-Mair. Er ist Sportmediziner und der medizinische Direktor bei OptimaMed. Schönen guten Tag.

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Schönen guten Tag und vielen Dank für die Einladung.

Laufen ist der „Gesundbrunnen“ (00:46)

Martin Hammerl

Wir haben im Vorhinein schon gesagt, wir werden versuchen die Wortwitze mit Laufen so gering wie möglich zu halten, aber bitte verzeihen Sie uns, es wird vielleicht dann doch passieren. Herr Doktor, ich möchte mit einem Zitat der Sportseite „fitforfun“ einsteigen – „Laufen ist der Gesundbrunnen für den ganzen Körper“. Das ist ein wunderschöner Satz, eine große Versprechung. Möchten Sie das bestätigen oder eher etwas dagegen sagen?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Das ist absolut korrekt. Laufen bewegt nicht nur in Zeiten wie diesen, wo die Fitnessstudios zu haben und man sich alternative Sportarten sucht, die man auch ordnungsgemäß alleine durchführen darf im Freien, sondern Laufen an sich ist eine ganzheitliche Sportart, die den Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Laufen trainiert nicht nur das Herz-Kreislauf-System, heißt beugt nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, sondern was natürlich viele von uns auch interessiert – es hilft bei Gewichtsproblemen und den damit verbundenen Folgen. Das heißt, bei Stoffwechselerkrankungen oder orthopädischen Problemen. Und natürlich macht es nicht nur Spaß, sondern es



verbessert auch die Kondition, die Ausdauer und es trainiert ganzheitlich die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

Martin Hammerl

Also wirklich ein Gesundbrunnen, tatsächlich eine Versprechung, die eingehalten werden kann.

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Sozusagen.

Laufsport ist für (fast) jeden geeignet (02:15)

Martin Hammerl

Für jeden ist das jetzt die Frage – ist das für jeden Menschen erreichbar? Ist Laufen wirklich für jeden Menschen geeignet?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Grundsätzlich ja, aber auch der Laufsport birgt natürlich Risiken, vor allem hinsichtlich der Überbelastung und wenn ich es nicht gewohnt bin, kann es schon passieren, dass ich meinem Körper hier zu viel zumute. Wir haben sehr oft die Problematik gerade bei Laufanfängern, die zu schnell zu viel möchten und dadurch dann Probleme entstehen.

Nutzen des Laufsports (02:47)

Martin Hammerl

Wenn wir jetzt auf den Körper blicken, was bringt dem Körper das Laufen jetzt im Speziellen bzw. Ausdauersport im Allgemeinen, dass wir das Ganze noch ein bisschen schmackhafter machen vielleicht für alle Leute, die überlegen jetzt anzufangen?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Erstmal von den medizinischen Aspekten abgesehen wie Stoffwechsel und Herz-Kreislauf-Training kurbelt es auch die Fettverbrennung an. Ist für viele interessant, weil man da natürlich etwas schlanker werden kann. Wenn jemand regelmäßig läuft, dann kann man das meistens schon an der Statur feststellen. Der Stoffwechsel wird verbessert, das Herz-Kreislauf-System wird trainiert. Man stärkt das Herz, wir bauen Muskeln auf, auch durch das Laufen, weil das eine ganzheitliche Bewegungsform ist. Zudem wird auch die Haut straffer, das Bindegewebe wird straffer und was ebenfalls ein wichtiger Aspekt ist, dass es auch eine psychische Komponente hat. Es entspannt, es hält jung in Führungszeichen und es ist auch ein sozialverträglicher Sport, der uns Vorteile bringt – ich kann mit Freunden laufen gehen, ich kann alleine laufen gehen, ich kann in Laufgruppen laufen gehen. Es gibt die unterschiedlichsten Formen, ob jemand alleine sein möchte, das eher als Teamsport machen möchte und hier kann man natürlich sehr schnell auch neue Bekanntschaften knüpfen oder auch Bekanntschaften oder Freundschaften pflegen.

Ein Sport für den ganzen Körper (04:21)

Martin Hammerl

Herr Doktor, Sie haben schon erwähnt – das Laufen trainiert nicht nur die Beine, was jetzt so der erste Gedanke wäre natürlich, sondern wirklich Muskelgruppen im ganzen Körper. Was haben zum Beispiel Arme, Schultern, Rumpfmuskulatur beim Laufen zu tun? Wo verbessert sich das da auch vielleicht?



Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Es ist ein ganzheitlicher Sport und trainiert den ganzen Körper. Natürlich wird die Fußmuskulatur, die Wadenmuskulatur, die Oberschenkel- und die Gesäßmuskulatur durch das Laufen vorrangig beansprucht, aber wir brauchen auch eine gute Bauch- und Rückenmuskulatur. Das ist deshalb wichtig, weil ich eine stabile Mitte brauche, um korrekt laufen zu können. Das heißt, ich brauche eine Stabilität im Bereich des Rumpfes. Man muss sich das so vorstellen – Laufen funktioniert wie eine Art Pendelbewegung. Die Arme und die Beine sind die Pendel und die müssen um eine stabile Mitte herumpendeln können. Deshalb ist hier vor allem auch die Bauch- und Rückenmuskulatur sehr wichtig. Das ist ein Faktum, das sehr oft nicht beachtet wird, wo auch kein Fokus darauf gelegt wird hier ein bisschen was zu trainieren, vor allem wenn man schon mehr läuft oder längere Strecken läuft und dann kann es durchaus auch in diesem Bereich zu Problemen kommen wie zum Beispiel Beschwerden im Lendenwirbelsäulenbereich. Die Armbewegungen spielen natürlich auch mit. Sie schwingen mit in der Laufbewegung. Jeder, der sich mit dem Laufen schon ein bisschen näher beschäftigt hat, kennt den Begriff „Läuferdreieck“ und dadurch wird natürlich auch durch diese Armbewegung die ganze Arm- und Schultermuskulatur mittrainiert.

Für wen ist Laufen nicht geeignet? (06:00)

Martin Hammerl

Das volle Rundpaket also beim Laufen. Sprechen wir kurz eine Warnung vielleicht aus unter Anführungszeichen, nämlich für Personen, für die Laufen eher nicht geeignet ist bzw. wo Sie auch abraten würden. Was fällt Ihnen

da ein? Wo würden sie sagen, dass das Laufen vielleicht nicht die optimale Sportart ist?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Prinzipiell ist Laufen, dadurch, dass ich es selber sehr gut regeln kann, wie schnell ich laufe, in welchem Umfang und in welcher Intensität ich laufe, eine Sportart, die eigentlich nur in sehr wenigen Fällen nicht anzuraten ist. Natürlich bei akuten Erkrankungen wie zum Beispiel Viruserkrankungen würde ich jedem davon abraten laufen zu gehen. Genauso wenn ich irgendein orthopädisches gravierendes Problem habe, eine Verletzung oder entzündete Gelenke habe. Auch bei neurologischen Problemen ist der Laufsport sicherlich nicht die Sportart der ersten Wahl und auch bei sportbegeisterten Personen, die etwas kräftiger gebaut sind, also übergewichtige Personen sollten eher vorsichtig mit dem Laufsport beginnen. Ich rate da immer zuerst einmal zu einer Art Aquajogging, um dem Körper nicht nur die Belastung anzutrainieren, sondern auch vorab das Gewicht und die kräftige Körpermasse etwas zu reduzieren, um im Weiteren beim Laufen die Gelenkstrukturen und Sehnenstrukturen nicht zu überbelasten.

Martin Hammerl

Kann da vielleicht auch ein klassischer Hometrainer ein Mittel sein, um sich auf das Laufen vorzubereiten? Das ist so das, was mir als erstes einfallen würde wahrscheinlich.

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Selbstverständlich. Natürlich der Home-Ergometer im Radfahren ist eine sehr gelenkschonende Sportart, vor allem weil ich natürlich auch viel von dem Gewicht wegnehme und somit meine Gelenk- und Sehnenstrukturen weniger belaste, aber das ist natürlich keine Laufbewegung. Und wenn jemand sagt, er möchte



gerne laufen gehen, ist oft einmal das Argument „Radfahren ist nicht Laufen“ und deshalb rate ich dann solchen Personen es mit Aqua-jogging zu probieren, weil diese Aquajoggingbewegung dem Laufen doch näher ist als dem Radfahren, aber prinzipiell beginnend mit dem Rad-Ergometer ist das natürlich eine Option und auch hier trainiere ich schon die Muskulatur, reduziere Gewicht und trainiere auch das Herz-Kreislauf-System und meinen Stoffwechsel.

Der 1. Schritt (08:35)

Martin Hammerl

Vielleicht haben wir jetzt schon einigen Leuten Lust auf das Laufen gemacht mit den Vorteilen, die wir da aufgezählt haben. Denken wir jetzt einmal an eine Person, die uns zuhört, die sagt: „Ich möchte laufen gehen, das reizt mich!“ Was sind jetzt wirklich meine ersten Schritte? Wo fange ich an?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Wenn Sie den Entschluss gefasst haben laufen zu gehen, dann haben Sie den ersten Schritt schon gemacht. Ansonsten wäre der erste Schritt die Laufschuhe anzuziehen und los zu laufen. Wie gesagt, das größte Problem im Laufen ist der erste Schritt, diese Hemmschwelle zu überwinden. Ansonsten sind natürlich einige Dinge zu beachten, gerade als Laufanfänger. Auch wenn es noch so viel Spaß macht am Anfang und wenn ich noch so motiviert bin – zu Beginn sollte man erst kurze Strecken laufen. Ich empfehle gar nicht auf die Kilometerleistung oder auf die Zeit zu schauen oder unbedingt jetzt gleich am Anfang 30 Minuten laufen zu müssen. Nein, ich empfehle zehn Minuten, ich empfehle vor allem auch ein Prinzip, wo sich viele ein bisschen genießen

dafür, weil sie wollen laufen gehen. Ich empfehle jedem Laufanfänger Laufen und Gehen im Wechsel zu machen, weil ich hier auch meinem Körper die korrekten Erholungsphasen zwischen den Laufintervallen gönne, obwohl es kein Intervall im klassischen Sinn ist, aber in der Laufphase beanspruche ich den Körper anders als in der Gehphase. Es sind biomechanisch zwei komplett unterschiedliche Bewegungsformen und durch den Wechsel gebe ich dem Körper Zeit diese ungewohnte Belastung der Laufbewegung wieder zu verarbeiten. Ich gebe meinem Herz-Kreislauf-System Zeit sich wieder zu erholen und anzupassen und das ist denke ich ein ganz gutes Mittel und Prinzip, um zu beginnen und nicht den Spaß zu verlieren, weil wenn man ein unrealistisches Ziel hat, das man am Anfang nicht erreicht oder seinen Körper überfordert, dann verliert man schnell wieder die Motivation.

Martin Hammerl

Eben, das wirft einen sofort aus der Bahn, wenn man da hochgesteckte Ziele hat und dann geht es nicht sofort und dann ist die Motivation gleich einmal dahin.

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Ja. Es gibt einfach ein paar Grundprinzipien wie nicht zu schnell laufen am Anfang, locker laufen, also es muss der Spaß im Vordergrund stehen, kleine Schritte machen, genug Erholungszeit sich zu geben und vor allem auch den richtigen Untergrund und die richtige Umgebung zu wählen. Laufen zu gehen, wo ich motiviert werde, laufen zu gehen, wo es mir Spaß macht zu laufen, weil wenn ich den Spaß beim Laufen erfahre, habe ich auch die Motivation diesen Sport weiter voranzutreiben.



Das erste Ziel (11:09)

Martin Hammerl

Was wäre jetzt so ein gutes selbst gestecktes erstes Ziel, wo ich sage, da arbeite ich jetzt einmal daraufhin, das möchte ich mit dem Laufen jetzt einmal erreichen?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Prinzipiell sollte das erste Ziel, wenn ich mit dem Laufen beginne, einmal sein, dass man Spaß hat und dann kann man sich da ein bisschen herantasten. Möchte ich einmal zehn Minuten am Stück durchlaufen können? Möchte ich vielleicht meinen ersten Kilometer durchlaufen können, egal wie schnell? Und diese Ziele kann man dann langsam und ich betone langsam erweitern. Nächstes Ziel könnte sein 30 Minuten durchzulaufen oder fünf Kilometer zu laufen, auch ohne auf die Zeit zu schauen. Das nächste Ziel könnte dann sein diese fünf Kilometer vielleicht etwas schneller zu laufen als beim letzten Mal. Wichtiger aber ist die Motivation aufrechtzuerhalten, den Spaß aufrechtzuhalten, weil ich sehe in meiner Praxis sehr oft Läuferinnen und Läufer, die hochmotiviert mit viel Spaß starten, sich relativ schnell dadurch überbelasten und dadurch den Spaß am Laufsport wieder verlieren und nach zwei, drei Wochen wieder mit dem Laufsport aufhören und das ist wirklich schade, weil Laufen ist so ein schöner Sport, den ich unabhängig von allem jederzeit und überall ganz einfach machen kann und der kein hohes Investment braucht. Ich brauche nur richtige Laufschuhe und dann kann ich es in der Mittagspause machen, ich kann es am Abend machen, in der Früh, wann immer es mir Spaß macht, egal ob kurz oder lang, ob nur fünf Minuten oder zwei Stunden. Es gibt so viele Möglichkeiten und mir ist wichtig, dass die Leute den Spaß an der Sache beibehalten und nicht durch einen nicht

nachvollziehbaren Ehrgeiz am Beginn hier in Überbelastungssymptomatik hineinfallen.

Typen von Läufer/innen (13:02)

Martin Hammerl

Wenn wir jetzt wirklich zwischen Anfängerinnen und Anfängern und vielleicht schon Fortgeschrittenen unterscheiden, gibt es da irgendwo eine Grenze, wo ich sage ab da, wenn ich Daumen mal Pi vier, fünf Kilometer laufe, dann bin ich schon wirklich mehr drinnen, wo Sie sagen, das ist fast für jeden machbar und wo gehe ich vielleicht auch schon in einen fordernden Bereich, wo ich aufpassen muss unter Anführungszeichen?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Prinzipiell gibt es dafür kein standardisiertes Schema. Ich unterscheide zunächst einmal nach Hobby und Freizeitläufer. Der läuft nach Lust und Laune und einfach um zu entspannen und etwas Bewegung für seine Gesundheit zu tun. Der hat auch keinen Plan, der läuft wann gerade Zeit ist, nimmt sich vielleicht vor drei bis vier Mal in der Woche zu laufen, wenn das Wetter gerade passt, vielleicht etwas länger, wenn er gut drauf ist, wenn das Wetter einmal nicht so gut ist vielleicht ein bisschen weniger, aber eher nach Lust und Laune. Dann gibt es schon den ambitionierten Läufer. Der verfolgt schon Ziele. Das heißt, der will einmal einen 10-Kilometer-Lauf schaffen oder er möchte einen Halbmarathon laufen und hier eine gewisse Zeit erreichen oder seine persönliche Bestzeit vielleicht auf einer gewissen Strecke verbessern, unter Umständen im Altersklassen-Ranking bei Volksläufen sich zu verbessern und der befasst sich auch schon ein bisschen mit dem Laufsport. Der ist interessiert am Laufsport, der liest vielleicht auch schon einschlägige Fachmagazine und der hat



auch Spaß im Zuge des Laufens ein bisschen zu variieren, also auch einmal etwas schneller zu laufen, sich vielleicht etwas zu fordern. Dann sind wir aber schon relativ rasch in der Stufe des Leistungsläufers. Hier habe ich schon ein wirklich definiertes Ziel. Das heißt, ich ordne auch das Laufen diesem Ziel unter, ich habe einen definierten Plan, ich mache meistens oder sollte zumindest ein ganzheitliches Training zum Laufen dazu tun und der ist natürlich auch interessiert an Meisterschaften mitzulaufen, wobei man sagen muss, das ist deshalb kein Profi. Profi ist jemand, der von seinem Sport lebt. Die meisten Leistungsläufer sind trotzdem beruflich noch nicht im Laufsport angesiedelt und der Leistungssportler hat natürlich ganz andere Ziele und ein ganz anderes Training und fokussiert sich eigentlich auf den Laufsport. Da ist der Laufsport der Lebensmittelpunkt, um den sich alles andere herumdreht.

Die passende Temperatur (15:39)

Martin Hammerl

Ein kleiner Ausblick an der Stelle – im nächsten Teil dieser Doppelfolge geht es dann genau um diese Läuferinnen und Läufer, die schon etwas fortgeschritten sind. Da haben wir dann Profitipps für Sie. Kommen wir zurück zu den Anfängerinnen und Anfängern kurz – diese Folge entsteht hier gerade an einem relativ kalten Apriltag. Stichwort Wetter – gibt es eine Grenze zum Beispiel in Sachen Temperatur unter oder auch vielleicht auch über der ich nicht mehr laufen gehen sollte? Was sollte ich da beachten?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Prinzipiell ist es natürlich so, dass das Temperaturempfinden sehr individuell ist, aber generell kann man sagen, der Sommer steht vor der

Tür, die 30 Grad-Zone vom Temperaturbereich wird sicherlich auch dieses Jahr wieder des Öfteren überschritten werden und so kann man schon sagen, dass es ab 30 Grad für den Körper schon anstrengend wird, weil der Körper natürlich neben der Energie, die er für die Laufbewegung benötigt, zusätzlich Energie aufwenden muss, um die Wärme abzutransportieren und dadurch entsteht natürlich eine verstärkte Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und wir verlieren mehr Flüssigkeit, weshalb es auch die Gefahr der Dehydration bei Temperaturen über 30 Grad deutlich erhöht. Im umgekehrten Fall ist es so, dass wir oft im Winter Temperaturen unter null Grad haben. Ich sage immer meinen Läuferinnen und Läufern, die ich betreue, wenn die Temperatur unter null Grad ist, sollten vor allem ältere Personen oder Personen, die noch nicht so trainiert sind bzw. noch nicht so lange den Laufsport durchführen eher pausieren und vielleicht auf den Hometrainer zurückgreifen. Bei Temperaturen unter minus 20 Grad würde ich es generell nicht empfehlen.

Martin Hammerl

Das kommt zum Glück doch eher selten vor in unseren Breiten, aber kann trotzdem vorkommen.

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Wenn man bedenkt, dass es Marathons in der Arktis gibt.

Warnzeichen (17:38)

Martin Hammerl

Was sind Warnzeichen des Körpers, dass ich beim Laufen etwas falsch mache, dass irgendetwas nicht passt und vor allem auch wie unterscheide ich diese Warnzeichen von normaler Erschöpfung, von normalem Muskelkater,



der wahrscheinlich gerade am Anfang auch relativ schnell auftreten wird?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Prinzipiell sollte ich immer hellhörig werden, wenn ich Beschwerden beim oder nach dem Laufen bekomme, die ich sonst nicht habe. Dann passt irgendetwas nicht. Genauso wie, wenn ich zum Beispiel nach dem Laufen sehr erschöpft bin, Kopfschmerzen bekomme oder aber auch beim Laufen zum Beispiel Atemnot bekomme, Schüttelfrostattacken, vielleicht auch Kreislaufprobleme. Da ist dann schon ein Warnzeichen vorhanden, das man ernst nehmen sollte. Prinzipiell von den Schmerzen zum Unterscheiden – was ist jetzt muskulär wirklich etwas, wo ich darauf achten muss oder ist es ein Muskelkater? Ich sage immer ein Muskelkater ist meistens nach zwei bis drei Tagen wieder weg. Dinge, die nicht einem Muskelkater entsprechen, sondern einer deutlichen Überbeanspruchung oder Verletzung von Muskel-, Sehnen-, Knochenstrukturen resultieren, brauchen meistens länger und die bestehen über diesen Zeitraum hinweg und ich empfehle jedem, der eine Beschwerdeproblematik hat, die länger als fünf bis sieben Tage nach dem Laufen anhält, sich das bei einem entsprechend versierten laufaffinen Arzt seines Vertrauens einmal anschauen zu lassen. Es gibt aber auch gewisse Anzeichen, die ich generell ein bisschen als Warnhinweise nehmen kann. Wenn ich zum Beispiel sehr gerne sehr viel laufe, wie schon gesagt, wir alle leben meistens nicht vom Laufsport, wir machen das nebenher, haben berufliche, familiäre und soziale Verpflichtungen und auch da kann es oft einmal zu Stresssituationen kommen, wo einfach mein Energielevel oder die Belastung meines gesamten Körpers so hoch ist, dass ich mich beim Laufsport als zusätzlichen Stressfaktor sozusagen gesehen, hier leichter überbelasten kann. Dazu zählen zum Beispiel

wiederkehrende Erschöpfungszustände, Kopfschmerzen, leichte Übelkeit, aber auch ein bisschen auf seinen Körper hören. Wenn ich ein ungutes flaves Gefühl habe, wenn ich nicht so richtig Lust habe laufen zu gehen, wenn mir irgendetwas sagt, nein eigentlich nicht, wenn ich ein bisschen Magen-Darm-Probleme habe und mir zehn Mal überlegen muss, ob ich jetzt laufen gehe oder nicht, dann würde ich sagen, dass wir das auch ein bisschen als versteckten Warnhinweis nehmen, dass mir mein Körper signalisieren möchte „tu es nicht, ich bin nicht fit dafür“, weil wir alle wissen, wenn der Körper fit ist dann sprudelt er vor Energie und wenn man dann laufen gehen möchte, dann hat man auch Bock darauf, dann ist man motiviert und dann geht es von ganz alleine und automatisch.

Das richtige Schuhwerk (20:40)

Martin Hammerl

Kommen wir zum richtigen Schuhwerk. Sie haben gleich zum Beginn gesagt, dass das ein extrem wichtiger Faktor beim Laufen ist. Was sind jetzt die notwendigen Ansprüche an den richtigen Laufschuh, wenn ich jetzt wirklich das erste Mal passende Laufschuhe für mich suche?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Wie Sie richtig sagen – das Wichtigste ist, dass der Schuh zu mir passt und das ist wirklich eine sehr individuelle Thematik, wo es auch gerade für Laufanfänger Unterstützung und Hilfe durch einen erfahrenen, ich sage es absichtlich, Laufschuhverkäufer, der auch die funktionellen und biomechanischen Voraussetzungen eines jeden erkennen kann und das passende Schuhwerk für die individuelle Person aus der riesigen Fülle an Laufschuhen, die es am Markt gibt, herausuchen kann.



Martin Hammerl

Wie komme ich zu meinem richtigen Laufschuh? Gehe ich da automatisch sofort ins Geschäft für Laufsport? Eine wichtige Frage vielleicht auch insofern, weil gerade in der aktuellen Zeit manchmal das Laufsportgeschäft nicht verfügbar ist, weil Lockdown und so weiter. Geht das auch online unter großen Anführungszeichen oder wie sehen Sie das?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Es ist natürlich unbestreitbar, dass in Zeiten wie diesen der Onlinehandel boomt und natürlich auch der Sport und speziell auch der Laufsportsektor und Schuhe natürlich auch online sehr oft günstiger als im Fachgeschäft erworben werden können. Prinzipiell rate ich aber vor allem Laufanfängern sich zuerst in einem Laufsportfachgeschäft entsprechend beraten zu lassen. Dort sind die Laufexperten zu Hause. Meistens Verkäufer, die selber jahrelang sich nicht nur mit dem Thema Laufsport beschäftigen, sondern auch aktiv selbst Läufer sind, sehr viel Know-How haben, sehr viel geschult werden und auch, zumindest hoffe ich das, ein bisschen ein funktionelles und biomechanisches sowie auch lauftechnisches Verständnis haben. Ich rate immer dazu, möglichst einen Verkäufer zu suchen und da hilft auch sehr oft, wenn man sich im laufenden Bekanntenkreis umhört, wo jemand zufriedenstellend betreut wurde, weil es doch Fachgeschäfte gibt, wo einmal die Samstagsaushilfskraft da ist, die nebenher beruflich etwas anderes macht und eigentlich nur vertretungsweise im Laufsportabteil sozusagen geparkt wird. Das hilft mir dann natürlich eher weniger weiter. Das Schöne ist, die richtigen Laufsportgeschäfte haben das Großteils zumindest bereits erkannt und setzen auch entsprechendes Personal ein und somit kann man sagen, dass man dort in sehr guten Händen ist, weil wenn

ich in ein Laufsportgeschäft gehe und ich dort auf ein Laufband gestellt werde, um über eine Kameraaufnahme des Sprunggelenks festzustellen, welcher Schuh benötigt wird, dies nicht die korrekte Art und Weise ist, um den richtigen Laufschuh zu finden und es sich eher um eine Art Marketingmaßnahme handelt, um auch dem Kaufenden ein bisschen das Gefühl zu geben, dass hier auch technisch gearbeitet wird. Wichtiger wäre es hier weitaus zum Beispiel über eine, viele Laufgeschäfte haben das mittlerweile, Fußdruckmessplatte die Analyse des Ganges oder des Laufes entsprechend zu eruieren und auch das nur als Hilfsmittel zur Unterstützung herzunehmen, um den richtigen Laufschuh zu finden, weil prinzipiell ist es so, dass sich der Verkäufer das Bewegungsmuster anschauen muss und hier vor allem auch die Kniebewegung im Vordergrund steht und nicht die Bewegung im Sprunggelenk und das ist einer der wesentlichen Faktoren, die sehr oft falsch gemacht werden. Um auf Ihre Frage vom Anfang noch einmal zurückzukommen, online kaufen, ja oder nein? Wenn ich einmal den richtigen Schuh gefunden habe, das richtige Modell, kann ich mir genau dieses Modell natürlich online nachkaufen. Kleiner Hinweis nur, wenn sich das Modell von Jahr zu Jahr ändert, sollte man wieder vorsichtig sein, weil es sich manchmal nicht nur von der Bezeichnung her ändert, also Modell 20 oder Modell 21, sondern auch die Konstruktion weiterentwickelt wird und der Schuh, der mir letztes Jahr sehr gut gepasst hat, muss mir nicht zwangsläufig dieses Jahr auch passen, auch wenn es eigentlich für mich dasselbe Modell ist. Ein weiterer Hinweis für die weit Reisenden, was in Zeiten der Pandemie eher schwierig ist, aber durchaus interessant ist, weil sich viele dann, gerade wenn sie entweder im asiatischen Raum oder im amerikanischen Raum unterwegs sind, hier Schuhe mitnehmen. Die



Schuhe sind aber unterschiedlich von der Konstruktion und von der Bauweise. Das heißt, für den asiatischen Raum anders gebaut als für den europäischen, als für den amerikanischen. Das heißt, hier gibt es sehr oft Unterschiede, die wir gar nicht mitbekommen. Betrifft nicht alle Modelle, aber es gibt Firmen, die wirklich speziell für diese Märkte unterschiedliche Schuhe bauen und dann habe ich einen Schuh der gleich heißt, aber anders konstruiert ist, weil er für den asiatischen Markt konstruiert ist.

Martin Hammerl

Vielleicht als kleine Abschreckung, was passiert denn, wenn ich den falschen Schuh trage? Warum ist es denn so wichtig, dass ich genau den richtigen Schuh habe, der zu mir passt?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Wie gesagt, das Schuhthema ist ein sehr komplexes Thema. Nicht umsonst gibt es seit Beginn des Laufsportes und Eintritt der Schuhindustrie in den Laufsport, was in den 60er, 70er Jahren seine Anfänge genommen hat, Versuche, um den optimalen Laufschuh zu finden. Das Problem ist die Biomechanik des menschlichen Körpers, die Bewegungsabläufe, die im Laufsport vorrangig zu beachten sind. Ich höre sehr oft, dass beim Laufen über das richtige Abrollen beim Laufen gesprochen wird. Hier wäre einmal wichtig zu erwähnen, das Laufen nicht gleich Gehen ist. Beim Gehen habe ich eine abrollende Bewegung, beim Gehen habe ich auch immer einen Fuß am Boden im Vergleich zum Laufen. Das Laufen ist eine ganz andere Bewegung. Hier habe ich sozusagen eine Aneinanderreihung von Einbeinständen. Das heißt, ich habe eine Flugphase, wo beide Beine in der Luft sind und kein Bein den Boden berührt. Ich habe eine ganz andere Belastung

und ich habe, wenn ich es richtig mache, keine von der Ferse über den Mittelfuß und dann über den Vorfuß abrollende Bewegung, sondern im Idealfall komme ich unter dem Körperschwerpunkt auf und drücke mich nach hinten weg. Ich nehme sehr gern das Wort Vokuhila – vorne kurz, hinten lang. Das heißt, ich komme unter dem Körper auf und drücke mich nach hinten weg und das beeinflusst natürlich auch die entsprechende korrekte Schuhwahl. Ich nehme jetzt ganz kurz die Zeit, um ein bisschen in die Biomechanik und Funktionalität des Bewegungsmusters im Körper einzugehen. Wenn wir die großen Gelenke im Körper hernehmen, dann gibt es zwei ganz grob umrissene Funktionen, die Gelenke durchführen können. Entweder sind sie stabilisierend oder sie sind mobilisierend. Und im Körper wechseln sich diese Funktionen ab. Das heißt, wenn ich jetzt von unten nach oben gehe und mit dem Großzehengrundgelenk anfangen, dann haben wir dort eher ein stabiles Gelenk. Das Sprunggelenk ist ein mobilisierendes Gelenk. Kniegelenk – stabilisierend. Hüfte, Becken – mobilisierend. Das heißt, wir sehen es ist immer eine abwechselnde Reihenfolge an einem groben Bewegungsmuster erkennbar. Aus dem Grund ist es auch schwierig, wenn ich jetzt anfangen das Sprunggelenk zu stabilisieren. Wenn wir Beschwerden im Sprunggelenk haben und die Ursache dafür kennen und eine Instabilität im Sprunggelenk dafür verantwortlich ist, ist das durchaus eine Option, aber an sich schützt die mobilisierende Fähigkeit des Sprunggelenks vor einer Fehlbelastung des Knies, weil wenn ich das Sprunggelenk zum Beispiel durch einen Laufschuh stabilisiere, muss kompensatorisch das Knie mobilisieren und das ist eine Funktion, die das Kniegelenk nicht ausführen möchte in Anführungszeichen und dann kommt es zu asymmetrischen Belastungen, zu Dysbalancen und damit begin-



nen dann schön langsam die unterschiedlichen Beschwerden aufzutreten wie Sehnenansatzreizungen, Überbelastungen von Knochen- und Knorpelstrukturen und damit auch natürlich dann die entsprechenden Beschwerden.

Zusammenfassung (29:49)

Martin Hammerl

Einiges zu beachten für Laufanfängerinnen und -anfänger. Zum Schluss dieser aktuellen Folge vielleicht noch einmal die wichtigsten Punkte zusammengefasst. Herr Dr., was sind so die zwei, drei Botschaften, die Sie jetzt Leuten, die überlegen zum Laufen zu beginnen, wirklich mitgeben möchten?

Prim. Dr. Sven Thomas Falle-Mair

Das Allerwichtigste ist einmal Spaß zu haben und auch den inneren Schweinehund zu bekämpfen und zu Hause zu lassen, einfach sich die Schuhe anzuziehen und einmal loszulaufen. Dabei zu beachten, dass der Spaßfaktor einmal im Vordergrund stehen soll, damit ich motiviert bleibe, aber es nicht zu übertreiben, auch wenn es noch so viel Spaß macht am Anfang, hinsichtlich Umfang und Intensität. Weniger ist in dem Fall mehr. Die meisten Überbelastungen entstehen durch die Übermotivation am Anfang und die fehlende Gewöhnung der Sehnen und vor allem Knochenstrukturen an diese neue sportliche und ungewohnte Belastung. Deshalb mein Tipp: Probieren Sie es wirklich aus als Anfänger – Gehen und Laufen abwechselnd durchzuführen. Das ist für den Körper am schonendsten, Sie machen sehr schnell gute Fortschritte und dann langsam ins Laufen überzugehen und mit kurzen Schritten, mit kleinen Schritten und ohne auf die Uhr zu schauen hinsichtlich Tempo oder Kilometer einmal den Laufsport zu genießen.

Martin Hammerl

Dann wünschen wir allen Anfängerinnen und Anfängern, die jetzt für das Laufen motiviert sind, alles Gute für den Start in diesen schönen Sport. Vielen Dank an meinen Gast heute Dr. Sven Thomas Falle-Mair. Sie bleiben mein Gast auch in der nächsten Folge, denn da widmen wir uns dann dem Laufsport und zwar für Profis. Wenn Sie dann noch Tipps brauchen für ihre Distanzen, bleiben Sie dran und bleiben Sie gesund!